

平成27年5月30日（土曜日）開催  
八幡浜魚食文化継承事業「H27親子でシーフードクッキング①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あじ棒寿司

材料（2人分）

あじ	2尾	
昆布	5cm角	
塩・酢	適量	
寿司飯	0.7合分	
白板昆布	1枚	
酢	50cc	} A
水	50cc	
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	



作り方

- ① あじは三枚に卸し中骨を取り、塩をあて（15～20分）、水洗いして昆布・酢でしめる（15～20分）。
- ② 白板昆布の表面を拭き、熱湯でさっと茹き水気を切り、Aを合わせて煮て手早く冷ます。
- ③ まきすの上にガーゼをのせ、その上に①のあじを（皮を除く）切りならべ寿司飯をのせ棒寿司にする。